

令和7年6月



献立予定表(中学校)

香取市学校給食センター
(第一調理場・第二調理場)

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	主な材料とその働き						栄 養 価		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	ごはん	○	野菜コロッケ みそ汁 *ヨーグルトゼリー いり鶏	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 グリーンピース	コーン 椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 三温糖 小麦粉 里芋 ゼリー	油 ごま油	858	28.9	3.3
3	火	ごはん	○	あじみそ揚げ玉フライ 豚丼の具 もやしのおかか炒め	あじ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし マッシュルーム	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	848	39.7	3.2
4	水	*コッペパン	○	パンブキンアンサンブルエッグ マカロニクリーム煮 ラタトゥイユ (ウエハース)	卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参 トマト 赤ピーマン	黄ピーマン キャベツ なす ズッキーニ にんにく 玉ねぎ	パン 蒸粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 オリーブオイル	829	32.3	3.1
5	木	ごはん	○	赤魚割烹漬け焼き すいとん *たれ付納豆 切干大根のパワーアップ煮	赤魚 鶏肉 牛肉 納豆 かつお節	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ 切干大根	米 砂糖 すいとん	くろみ	807	39.3	3.3
6	金	ごはん	○	ままかりのりごまフライ② 春雨丼の具 茎わかめ入り中華サラダ (パンパンジードレッシング)	豚肉 ままかり	牛乳 青のり 茎わかめ	人参 にら	筍 椎茸 白菜 コーン 長ねぎ きゅうり もやし 生姜	米 小麦粉 パン粉 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング	867	33.5	3.3
9	月	ごはん	● コーン	いわし開き鮭子山十漬 じゃが芋のそぼろ煮 枝豆サラダ (香味玉ねぎドレッシング)	いわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	筍 コーン キャベツ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 三温糖 蒸粉 コーン牛乳の素	油 ドレッシング	803	33.7	2.5
10	火	ごはん	○	丸オムレツ とろとろキーマカレー こんにやくサラダ (青じそドレッシング)	卵 豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 いんげん ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン キャベツ	米 蒸粉 水あめ	油 カレールウ	865	32.3	3.5
11	水	*テーブル ロール	○	ベイクドエッグ フレッシュトマトのミネストローネ ハルシユキ	卵 ハム ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 トマト ピーマン ほうれん草	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 ニョッキ	油 生クリーム オリーブオイル	877	31.2	3.9
12	木	ごはん	○	さばごまみそだれ 呉汁 ピーマンとこんにやくじゃこ炒め	ちくわ みそ 豆腐 大豆 豆腐 さば	牛乳 しらす	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	839	36.1	3.1
千葉県を味わおう献立 ●千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産の食材をふんだんに使った献立を味わってください。													
13	金	ごはん	○	めひかりの立田揚げ② 千葉の恵みまんてん汁 (ピーナッツハニー) 人参しりしり *千葉の牛乳プリン	めひかり 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 生姜 マッシュルーム	米 蒸粉 じゃが芋 砂糖 練乳 水あめ	油 ごま 落花生	832	38.3	2.5
16	月	ごはん (お魚ふりかけ)	○	松風焼き 白玉汁 スタミナにら玉炒め	鶏肉 みそ なると 豚肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	長ねぎ 椎茸 生姜 玉ねぎ にんにく	米 パン粉 砂糖 白玉粉	油 ごま	823	42.5	3.3
17	火	ごはん	○	ししゃも鉄ごまフライ② 沢煮碗 五目煮 *あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 ししゃも さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう えのき巻 筍 枝豆	米 パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ゼリー 水あめ	油 ごま	830	36.0	3.3
18	水	*黒糖パン	○	かぼちゃコロッケ ポークビーンズ 花野菜サラダ (マヨネーズハーフ)	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	かぼちゃ 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー きゅうり	パン 黒糖 じゃが芋 パン粉 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	871	31.7	3.2
19	木	ごはん	○	かにしゅうまい② マーボ豆腐 わかめサラダ (中華ごまドレッシング)	かに 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 キャベツ 筍 きゅうり 長ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 蒸粉	油 ごま ごま油 ドレッシング	816	28.9	3.6
世界を味わおう献立「韓国」 ●チヂミ：米粉の生地、にらや玉ねぎ、豆腐などの具材を入れて焼いた韓国料理です。 ●サムゲタン：丸鶏の中に高麗人参やもち米を詰めて煮込んだスープで、韓国では夏に食べるスタミナ料理を、今回は給食用にアレンジしています。 ●チャプチェ：春雨を使った韓国の代表的な家庭料理です。仕上げにラー油を入れてアクセントをつけました。													
20	金	ごはん	○	チヂミ サムゲタン チャプチェ (一口りんごゼリー)	豆腐 牛肉 おから 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ かぶ 生姜 椎茸 白菜 りんご もやし にんにく	米 米粉 砂糖 蒸粉 春雨 ゼリー	ごま油 ラー油 ごま	808	31.1	2.4
23	月	ごはん	○	白身魚レモンソース のっぺい汁 五目煮豆 *さくらんぼゼリー	メバル 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	人参	大根 長ねぎ ごぼう レモン さくらんぼ	米 蒸粉 三温糖 ゼリー じゃが芋	油	808	36.0	3.7
24	火	ごはん	○	キャベツメンチカツ 香取の具沢山汁 ひじきの炒り豆腐	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 枝豆 マッシュルーム	米 パン粉 砂糖	油	852	37.0	2.8
25	水	*コッペパン (パテチョコ)	○	若鶏レモンパジル② クリームポタージュ ジャーマンポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム レモン	パン 蒸粉 マカロニ 砂糖 じゃが芋 水あめ	油 ココア	860	38.5	3.4
26	木	ごはん	○	チキンカレー ほうれん草ソテー *グレープゼリー	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン ぶどう	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 カレールウ	826	27.6	3.0
27	金	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース さつま汁 *アセロラミルクゼリー 青菜おかか炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 もやし ごぼう 長ねぎ アセロラ	米 パン粉 砂糖 ゼリー さつま芋	油	839	32.9	3.2
30	月	ごはん	○	いり卵 あじつみれと豆腐のみそ汁 鶏そばろ	卵 あじ たら みそ 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 大根 枝豆 椎茸	米 砂糖 蒸粉 パン粉	油 ごま	837	39.9	3.3

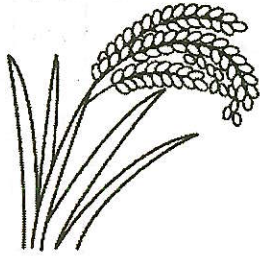
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。★は学校直送品です。

★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。

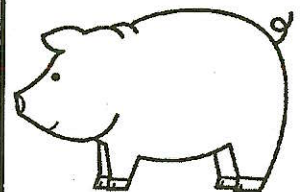
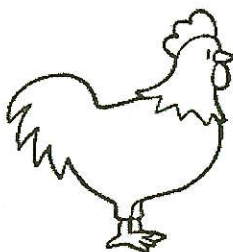
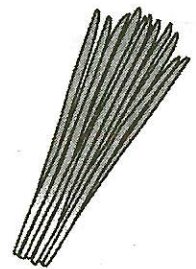
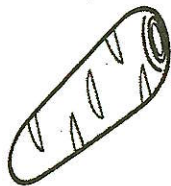
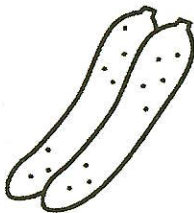
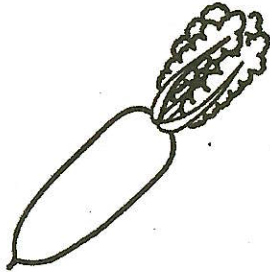
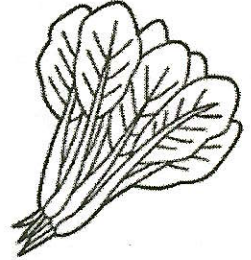
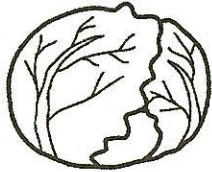
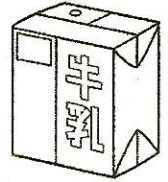
★魚には骨があります。注意して食べましょう。

★6月分の給食費の引き落としは7月31日(木)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。

今月の平均	837	34.6	3.1
基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満



6月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	千葉県
牛乳	千葉県
じゃがいも	千葉県 茨城県
さつまいも	香取市
キャベツ	千葉県 茨城県 鹿児島県 愛知県
きゅうり	千葉県
ごぼう	茨城県
セロリ	静岡県
だいこん	千葉県 茨城県 鹿児島県 愛知県
玉ねぎ	佐賀県
にら	香取市
にんじん	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
はくさい	茨城県 群馬県 長野県
青ピーマン	茨城県
赤ピーマン	ニュージーランド
黄ピーマン	ニュージーランド
緑豆もやし	栃木県
なす	千葉県
ズッキーニ	千葉県 茨城県
かぶ	千葉県
トマト	千葉県
こまつな	香取市
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県 北海道
牛肉	オーストラリア

●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。